

Che cos'è WIC?

- WIC è un programma di nutrizione integrativa che aiuta donne e bambini a mangiare correttamente e a mantenersi sani.

A chi è destinato WIC?

- WIC si rivolge a donne in gravidanza, nel post-partum e durante l'allattamento
- Neonati e bambini dalla nascita ai cinque anni di età

Cosa offre WIC?

- Educazione e supporto all'allattamento
- Educazione alla nutrizione e alla salute per aiutare Lei e i Suoi bambini a mangiare correttamente e a mantenersi sani
- Consulenza personalizzata alla nutrizione
- Segnalazioni di altri programmi salutisti per Lei e per la Sua famiglia
- Assegni per l'acquisto di alimenti nutrienti per mantenere sani adulti e bambini

Che cosa devo portare o fare per un appuntamento WIC?

- Nel corso di alcune visite, il personale WIC verificherà l'idoneità della Sua famiglia in un processo denominato certificazione. Dovrà portare una prova che attesti la Sua **identità**, il Suo **reddito** e il Suo **indirizzo**.
- Fornisca informazioni al personale WIC sui problemi presso i negozi di generi alimentari o con gli assegni.
- Se ha domande sugli assegni, si rivolga al personale WIC. Porti gli assegni inutilizzati all'ufficio WIC.

Come si fa a fissare un appuntamento WIC?

- Chiami un fornitore WIC locale o telefoni al numero **1-800-TEL-LINK**.

Cosa accade durante un appuntamento WIC?

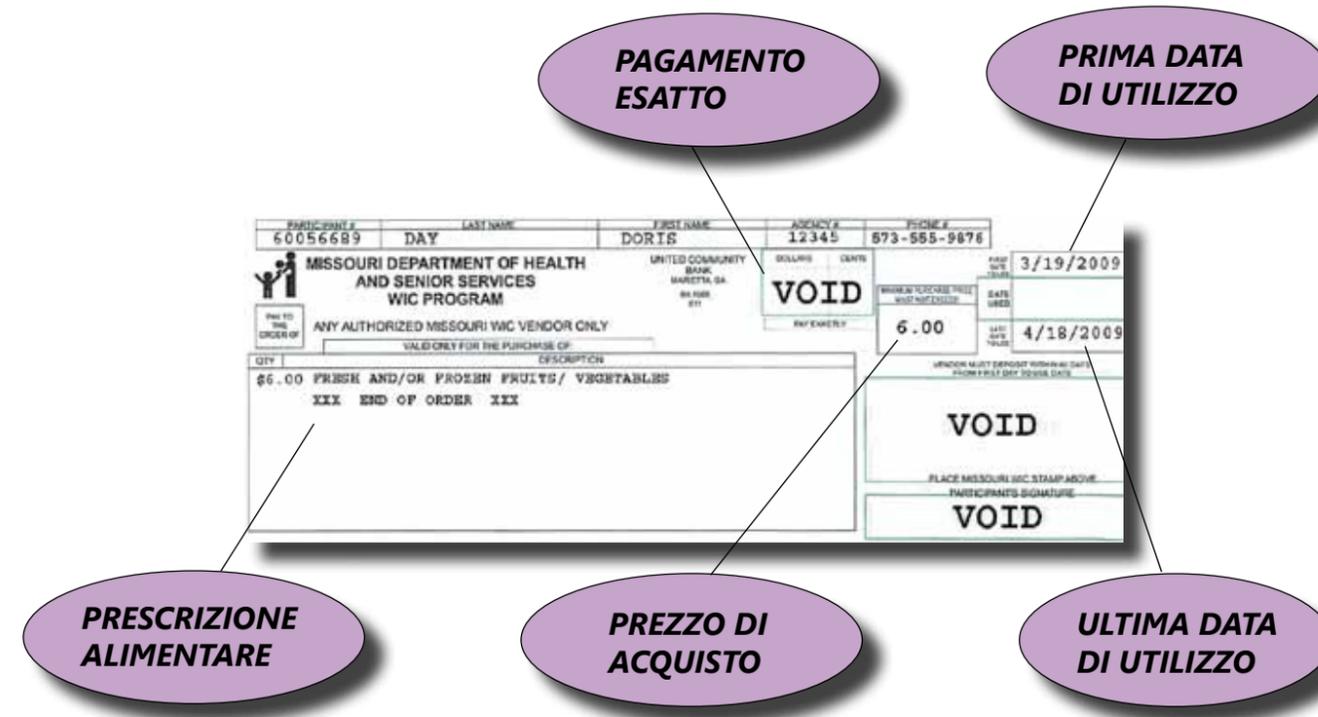
- Ci si incontra con un nutrizionista, che offre suggerimenti e idee validi per Lei e per i Suoi bambini su come mangiare in modo sano.
- Insieme ad altri iscritti WIC potrà partecipare a una lezione sulla nutrizione o sull'allattamento.

Cosa occorre fare per ottenere l'idoneità a WIC?

- Occorre soddisfare le linee guida WIC in materia di reddito ed essere a rischio di carenze nutrizionali.

Per quanto tempo si può rimanere nel programma WIC?

- Lei o il Suo bambino potrà rimanere nel programma WIC finché risponderà alle linee guida in materia di reddito e sarà a rischio di carenze nutrizionali.
- Se è incinta, può rimanere nel programma WIC durante l'intera gravidanza.
- A seconda della durata dell'allattamento del Suo bambino, potrebbe rimanervi finché il Suo bambino compie un anno.
- Se Lei **non** allatta al seno, può rimanere nel programma WIC per sei mesi.
- Suo figlio potrà rimanere nel programma WIC fino al miglioramento dei problemi nutrizionali o fino al quinto compleanno a seconda di quale dei due si verifica prima.



Come si usa un assegno WIC?

- Prima di andare a fare la spesa, stacchi gli assegni che utilizzerà.
- Controlli le date sugli assegni. Se ha assegni validi per più di un mese, si assicuri di utilizzare il corretto gruppo di assegni.
- Si assicuri di utilizzare gli assegni nella **PRIMA DATA DI UTILIZZO** o in una data successiva.
- Si assicuri di utilizzare gli assegni nell'**ULTIMA DATA DI UTILIZZO** o in una data precedente.
- Usi la Lista dei generi alimentari approvati da WIC per acquistare generi alimentari delle marche e dei gusti elencati sul Suo assegno.
- Si assicuri di scegliere solo i generi alimentari presenti sul Suo assegno.
- Separi i generi alimentari WIC dagli altri generi alimentari che acquista. Li collochi sul banco della casa in questo ordine:
 1. Frutta e verdura fresche
 2. Frutta e verdura surgelate
 3. Tutti gli altri generi alimentari WIC
- Informi il/la cassiere/a alla cassa che utilizza un assegno WIC.
- Mostri al/alla cassiere/a la Sua cartella di identificazione WIC.
- Firmi gli assegni dopo che il/la cassiere/a ha battuto il prezzo di acquisto.
- Non firmi mai un assegno WIC prima che il/la cassiere/a abbia inserito l'importo "Pagamento esatto" e la data.
- Il/la cassiere/a controllerà la Sua firma a fronte di quella presente sulla Sua cartella di identificazione WIC.

Benvenuto
al **WIC**
Missouri

Il programma di
nutrizione che
aiuta donne e
bambini a mangiare
correttamente e a
mantenersi sani

Esempi di generi alimentari

Benvenuti in WIC!

Lei sta facendo il possibile per aiutare se stessa e i suoi bambini a mangiare correttamente e a rimanere sani. Il personale WIC è qui per aiutarla e per rispondere a qualsiasi Sua domanda.

Cosa devo fare affinché il programma WIC funzioni per me?

- Rispetti gli appuntamenti WIC. Se non può rispettare un appuntamento, chiami subito l'ufficio WIC di zona. Il personale WIC si impegna a fondo per incontrarla al momento dell'appuntamento, quindi cerchi di essere puntuale.
- Si assicuri di portare all'appuntamento tutte le informazioni richieste dal personale WIC.
- Si assicuri di portare all'appuntamento WIC la Sua cartella di identificazione.
- Si assicuri di portare con sé al negozio la Sua cartella di identificazione WIC, la Lista dei generi alimentari approvati da WIC e la Guida all'acquisto di frutta e verdura.
- Acquisti i generi alimentari approvati da WIC in quantità pari agli importi stampati sull'assegno. I generi alimentari WIC sono riservati esclusivamente ai partecipanti WIC. Non possono essere restituiti al negozio, regalati o venduti ad altri.
- Riferisca al personale WIC riguardo a eventuali cambiamenti del Suo nome, indirizzo o numero di telefono.
- Se si trasferisce, informi l'ufficio WIC di zona.



Neonati di 6 - 11 mesi allattati esclusivamente al seno



Neonati di 6 - 11 mesi non allattati al seno e parzialmente allattati al seno



Bambini di 12 - 23 mesi



Bambini di 24 - 59 mesi



Donne in stato di gravidanza e che allattano parzialmente al seno, nei casi in cui i bambini ricevono una quantità di latte artificiale inferiore a quella massima consentita per i neonati allattati parzialmente al seno.



Donne che non allattano al seno e che allattano parzialmente al seno, i cui bambini ricevono una quantità di latte artificiale superiore a quella massima consentita per i neonati allattati parzialmente al seno.



Donne in stato di gravidanza (più di un feto), che allattano esclusivamente al seno e allattano parzialmente al seno più neonati.

Sostanze nutritive nei generi alimentari WIC

Sostanza nutriente	Fonte alimento WIC	Cosa fa
Ferro	Cereali, fagioli, piselli, lenticchie, uova, pane, tortillas integrali, pesce in scatola, omogeneizzati di carne	Aiuta a rendere sani i globuli rossi
Calcio	Latte, latticini, tofu, latte di soia, cereali, fagioli secchi, verdura (ad es., spinaci, cavolfiore, broccoli), pesce in scatola	Aiuta a fortificare i denti e le ossa; favorisce la funzionalità muscolare
Vitamina A	Frutta e verdura di colore arancione, latticini, latte, uova, omogeneizzati di frutta (pesche), verdura verde, omogeneizzati di verdura (carote, zucchine, patate dolci)	Aiuta a mantenere sani gli occhi, la pelle e le ossa
Vitamina C	Agrumi freschi e succhi, omogeneizzati di frutta (mele, albicocche, pesche, pere e banane)	Aiuta a mantenere sane le gengive, le ossa, i denti e i tessuti; aiuta l'assorbimento del ferro da parte del corpo, rinforza i globuli rossi e aiuta a combattere le infezioni
Vitamina D	Latte, uova e pesce in scatola	Aiuta a sviluppare e rinforza ossa e denti
Folato	Succo d'arancia, uova, cereali, pane, tortillas integrali, fagioli, piselli, lenticchie, verdura verde, succo di verdura	Aiuta a rendere sani i globuli rossi e può ridurre il rischio di alcuni difetti congeniti
Proteine	Latte, latticini, uova, fagioli, lenticchie, burro di arachidi, tofu, latte di soia, pesce in scatola	Aiuta la crescita, fornisce sostentamento e ripara le cellule del corpo
Zinco	Fagioli, piselli, lenticchie, uova, latte, latticini, omogeneizzati di carne	Aiuta la crescita e la riparazione delle cellule
Vitamina B6	Uova, pesce in scatola, cereali, omogeneizzati di carne	Aiuta il corpo a combattere le infezioni e a usare le proteine assunte con l'alimentazione
Fibre	Frutta, verdura, pane, tortillas (integrali e di mais), riso integrale, piselli, fagioli e lenticchie	Aiuta la salute del colon

Datore di lavoro che garantisce pari opportunità e un'azione affermativa. I servizi sono forniti su base non discriminatoria. Altre forme di questa pubblicazione per persone diversamente abili possono essere ottenute rivolgendosi al Missouri Department of Health and Senior Services al numero 573-751-6204. Numero di telefono per persone mute e non udenti: 1-800-735-2966. VOCE 1-866-735-2460. #1204 Italian (02-10)



Missouri
WIC

Programma speciale di nutrizione integrativa per donne e bambini della prima e seconda infanzia